



Nieuwsbrief

Diëtistenpraktijk
Muriel Langedijk

mei 2020



Uw diëtist
(ja, nu met wat
langer haar en iets
ouder)

Muriel Langedijk
Cornetstraat 15
Duiven

PMC Oosterbeek
Gecombineerde
Leefstijl
Interventie
(leefstijlcoach)

0316-285844
06-13683075

[www.dietist-
langedijk.nl](http://www.dietist-langedijk.nl)
mcm.langedijk@
planet.nl

Corona nieuwsbrief; gezond eten ter voorkoming van??

Ondanks dat we nog maar zo'n 2 maanden met dit virus 'in gevecht' zijn, lijkt het *mij* althans, veel langer. We worden beperkt, overstelpt met Corona nieuws, angstig of onzeker. Ook ik als diëtist werd ineens geconfronteerd met minder spreekuren en het op afstand begeleiden. Dat is toch echt wat anders dan mensen face-to-face helpen! Gelukkig heb ik ook nog (tijdelijk) werk in een verpleeghuis, waar ik gewoon nog heen kan. Maar ook daar is veel begeleiding op afstand en in overleg met de verzorging of arts, wat de dieetbehandeling toch wel flink bemoeilijkt!

Gelukkig komt hier heel binnenkort weer verandering in. De praktijk mag zo weer open.

Om u te informeren op het gebied van Voeding en Corona, heb ik deze nieuwsbrief voor u gemaakt. Uiteraard kan zo'n brief wel 10 pagina's zijn maar dat zal ik u besparen ☺. Meer weten? Kom gewoon eens langs!

Bij Eva Jinek: over 'Leptine' en 'Resveratol'

Op de IC liggen veel Coronapatiënten met overgewicht, dat is inmiddels bekend. Nu blijkt dat zij een hoger leptinegehalte in hun bloed hebben. Dit is een bekend verschijnsel bij mensen met overgewicht, maar het gehalte is nog wat hoger dan normaal. Leptine is eigenlijk een verzadigingshormoon, geproduceerd door het vetweefsel en geeft een feedback aan je systeem: de hypothalamus ('ik zit vol'). Waarom vallen mensen met overgewicht hierdoor dan niet af? Dit komt waarschijnlijk doordat men minder gevoelig wordt voor dit stofje (net als bij insuline-resistentie). Leptine veroorzaakt ontstekingsreacties, met diverse gevolgen voor ons lichaam. De arts bij Jinek gaf aan dat de stof Resveratol, wellicht kon helpen hierbij. Dit stofje is een zogenaamde 'polyfenol' en is een anti-oxidant, net als bijvoorbeeld vitamine C en E. De stof wordt al veel langer onderzocht oa vanwege zijn ontstekingsremmende factoren. Het is onderzocht bij bijvoorbeeld diabetes, hartvaat ziekten, kanker.

Het heeft dus gunstige eigenschappen, maar het mechanisme is zeer ingewikkeld!

Er zijn ook interacties (wat ongunstig kan zijn) met bloedverdunningsmiddelen en pijnstillers.

Daarnaast is er nog een **risico** : het kan mogelijk de werkzaamheid van anti-kanker behandeling verminderen! Dit is overigens een risico van meer anti-oxidanten.

Wat ik tot nu toe gelezen hebt, lijkt Resveratol redelijk veilig te zijn, mits bovenstaand in acht wordt genomen.

Waar zit deze stof in? Onder andere in: fruit, noten/pinda's, druiven, (wijn), appel, rood fruit, zwarte olijven, kappertjes en rode rijst..... Dit lijkt verdacht veel op gewoon gezond voedsel. (Supplementen leveren over het algemeen wel veel hogere doses maar kans op teveel is dan waarschijnlijker).



Weerstand

De weerstand is deels aanleg maar u kunt deze ook zelf enigszins beïnvloeden. Een groot deel van onze weerstand zit in onze darmen: de bacteriën en andere cellen in de darmen werken als immuunsysteem. Het 'microbioom' kunt u beïnvloeden met gezonde, vezelrijke voeding!



Verder is natuurlijk niet roken, een goed gewicht en bewegen goed voor de weerstand. Daarnaast is de inname van bepaalde vitamines van belang. Mijn idee is dat dit zo veel mogelijk via de normale voeding zou moeten binnenkomen. Veel variëren dus en de basisvoeding gebruiken: volkoren producten, groente, fruit, goede vetten als noten, olie, vis, avocado en wat kaas en bijvoorbeeld yoghurt. Neem ook nog eens wat extra vezels in de vorm van pitten, zaden, granen. Voor ouderen zijn de eiwitten ook nog eens extra belangrijk. Eet daar wat meer van.

Vitamine C, D en Zink worden ook in verband gebracht met minder risico op Corona. C is niet moeilijk om voldoende van te eten: wat fruit, groente en aardappelen. Een D-tekort komt erg veel voor (zeker nu we binnen zitten ...), wat extra nemen kan geen kwaad, zeker wanneer u boven de 50 jaar bent (10 microgram per dag is voldoende).

Van Zink heb je ongeveer 9 milligram nodig en dit zit in vlees, vis, volkorenproducten en dierlijke eiwitrijke producten. Het heeft met de energiestofwisseling en weerstand te maken.

Overgewicht

Dit probleem is natuurlijk niet zomaar opgelost. Afvallen gaat het beste onder begeleiding en stapsgewijs. Anders gaan eten kost veel tijd en er zijn veel invloeden op ons eetpatroon. Als diëtist kijk ik breed: wat eet u, hoe en wanneer, hoe is het met de regelmaat, het slapen en de stress.

Begin met kleine stapjes en elke kilo gewichtsverlies heeft effect, net als kleine veranderingen in de voeding. Ga ook steeds iets meer bewegen en vooral.. #hou vol!

De diëtist

Als diëtist werk je op wetenschappelijke basis en houd je dus diverse richtlijnen aan; die zijn er ook al voor Coronapatiënten (revalidatietraject!). Ik richt mij vooral op mensen met: maagdarmklachten, PDS, kanker, ondervoeding, kwetsbare ouderen, CVA/slikklachten en natuurlijk overgewicht. Mijn ervaring ligt in de vele jaren in mijn praktijk en recente ervaring in een ziekenhuis en verpleeghuis.

Kom eens langs! De diëtist wordt vergoed.
(let op uw eigen risico).

Muriel Langedijk
Diëtiste

Uw diëtiste

Muriël Langedijk
Cornetstraat 15
Duiven

0316-285844
06-13683075

Specialisaties:

Overgewicht
Problemen met
eten/gedrag.

Ondergewicht
Ondervoeding
Kwetsbare ouderen

Oncologie
Maag-darm
Klachten

Uiteraard ook voor
ketenzorg
(diabetes, hartvaat)